

ヨガ

マタニティーブルーもヨガで乗り切る

〈ひよこヨガ〉

「ひよこヨガ」は3年前に開催されたマタニティーヨガ教室の参加者7名により、自主サークルとして立ち上がりました。現在は月3回ほど、パルシティ江東の保育室に子どもたちを預け、2時間みっちりヨガに専念しています。

ヨガはさまざまなポーズに合わせて呼吸を調整し、心身の調整・統一を図るものです。ヨガの後は体が軽くなり、非常に気持ちがよく、自分の体調の善し悪しもわかるようになります。妊婦にも最適です。妊婦のころからヨガを続けている経験者として、これからママとなる人たちにもヨガを使ったり



妊娠中からヨガを継続している仲間なので育児の悩みも共有できるとか。

ラックス法を指導できればと思っています。

子育てをしながらでも、ヨガで心身ともに調整を図りたいとお考えの方がいらしたら、ご連絡ください。



ひよこヨガ  
代表：樋口勢津子さん

ヨガを続けることが育児に疲れた心身をリフレッシュします。

問合せ先 ☎ 080-3418-6649 樋口

伝統工芸

江東区の工芸品・江戸切子作りに挑戦

〈江戸切子 あさのは会〉

江東区に工房が集中する工芸品・江戸切子。その自主グループ「あさのは会」は平成4年に設立。黄綬褒章受勲・江東区指定無形文化財保持者の小林英夫先生が指導して下さることから、区外や都外からもメンバーが集まります。

クリスタルガラスに自分でデザインした模様を彫り出していく江戸切子作り。研磨機の使い方に慣れてくると難しい模様の作品も作れるようになります。

活動は木曜日の夜ですが、それ以外にも、小林先生の個展をみんなで見学に行くこともあります。名工の指導を



無形文化財保持者の小林先生から名工の技を学んでいます。

受け、名工と話し、その作品を見ることができる。江戸切子の腕のみならず、日本の伝統工芸を見る目が養われることも、この会の大きな魅力です。



江東区を代表する工芸品の江戸切子作りに励んでいます。



あさのは会  
代表：澁谷景子さん

問合せ先 ☎ 03-3643-0530 澁谷

イキイキ!

輝くグループ紹介!

趣味や特技を生かしたグループ活動が盛んです。楽しく活動しながら地域の活力となっている地元サークルを紹介します。



クラフト

粘土で作るスイーツクラフト

〈フェイク・スイーツ café〉

フェイク・スイーツとは、日本で生まれた新しいクラフト。アイスクリームやケーキなどのスイーツを粘土で作ります。「フェイク・スイーツcafé」では、クレイパティシエールの氣仙えりか先生に講師をお願いし、隔週火曜日の14時から「スイーツ作り」に励んでいます。

2時間の講座では、まず専用の樹脂粘土に絵の具を混ぜベースとなる粘土を用意。そこから気持ちを集中させて形を作ります。その後、細かい色付けをし、ニスを塗って光沢を出して終了します。その後、2、3日乾燥させて出来上がり。粘土は、スワロフスキー



自分好みの色や形に仕上げられるスイーツ作りに夢中のメンバー。

で飾ったり、ストラップにしてみたりと、ひらめきで自由にアレンジ可能です。20歳代から50歳代まで22人のメンバーがいると、パフェ作りでも仕上がりは様々。お互いの作品を見て研究しながら腕を磨いています。



フェイク・スイーツcafé  
会長：和良地陽子さん

〈HP〉<http://plaza.rakuten.co.jp/saecha/> 〈ブログ〉<http://www.saecha7.com/>

問合せ先 saechay-b@yahoo.co.jp 和良地

セラピー

メイクアップで笑顔をひろげたい

〈江東メイクセラピー和 (なごみ)〉

「江東区メイクセラピー和」は、毎月、区内の福祉会館やデイサービスセンターにて、高齢者や介護を受けている方々を対象に、メイク・ボランティア活動を行っています。

メイクセラピーとは、外見のみならず、心から明るく元気になっていただく化粧療法のことです。「肌と心のケア」を目的に、心理的サポート(傾聴)を行いながら、①クレンジング②リンパドレナージュ・マッサージ③ナチュラル・メイクアップ④ハンド・マッサージの順に進めます。

訪問した先で「きれいになって何だか別人みたい」という喜びの声を聞く



メイクセラピーを通して心豊かなシニアライフを応援しています。

と、大きな励みになります。メンバーは毎月2回、心理・技術両面のスキルアップをはかっています。時には専門講師を招き、楽しみながら行っているため関心のある方は、ぜひ一度見学に来てください。



江東メイクセラピー和  
会長：山下洋子さん

肌が美しくなり利用者の表情が豊かになると、やりがいを感じます。

問合せ先 ☎ 03-3642-5194 山下